کلمات یازده گانه در طریقهٔ نقشبندیّه

بسم الله الرحمن الرحیم

مبنای طریقهٔ نقشبندیّه بر عمل به یازده کلمه و قاعده است که از تجربهٔ مشایخ طریقه برگرفته شده و گسترش یافته است. هشت کلمهٔ آن از شیخ عبدالخالق غجدوانی رحمه‌الله (متوفی ۵۷۵ هـ ق) و سه کلمهٔ آن از شیخ اکبر، خواجه محمّد بهاءالدّین نقشبند رحمه‌الله (۷۱۷-۷۹۱ هـ ق) نقل شده است. همانطور که قبلاً بیان شد طریقهٔ نقشبندیّه بر پایهٔ ذکر قلبی بنا شده و ذکر، همان تأمّل در اسم باری تعالی است که قلب و همهٔ جسم به ذکر بپردازند و ثمرهٔ آن، پاک ساختن قلب از رذائل و برقرار کردن دوام حضور است. حقیقت این است که مقصود از ذکر، ذات مذکور و قرب به حق و ذکر، وسیلهٔ قرب است.

۱) هوش در دم

معنی آن حفاظت نَفَس از غفلت هنگام دخول و خروج و در بین دخول و خروج آن است تا در جمیع انفاس با خداوند سبحانه و تعالی حاضر باشد و خیالات او در امور دنیوی پراکنده نشود. خواجه محمّد بهاءالدّین نقشبند رحمه‌الله گفته است: محقّق است که عمل سالک متعلّق به نَفَس اوست، پس بر او لازم است که بر آنچه نفس با حضور یا با غفلت گذرانده باشد یا

می گذراند، دانا باشد تا سالک در حالت ذکر باقی بماند و فکر او به گذشته یا آینده در حالت غفلت پراکنده نشود.

شیخ سعـد الدّین کاشغری رحمه الله که معاصـر خواجه عبیـدالله احرار رحمه الله است می گوید: معنی هوش‌در دم، همان است که سالک از یک نَفَس تا نَفَس دیگر غفلت نکند و این‌که با حضور نفس بکشد و یک دم او بدون حضور حق سبحانه و تعالی نباشد.

به طور خلاصه این کلمه در نزد اهل طریقۀ نقشبندیّه به معنی بیداری و دقّت و فکر در وقت تنفّس است که درجه‌ای از درجات طریقت می‌باشد و هر گاه سالک، نفس را از خود ضایع سازد، مثل آن است که گناهی را مرتکب شده است؛ به این سبب که ضایع شدن نفس برای او ضرر است.

۲) نظر بر قدم

بعضی از این عبارت چنین برداشت کرده‌اند که بر صوفی لازم است که در حال حرکت و رفت و آمد در راه، نگاه او بر قدم‌گاهش متمرکز باشد تا عقل و فکرش به اطراف پراکنده نگردد و عقل و فکرش با الله سبحانه و تعالی باشد و به زیبایی و متاع دنیا فریب نخورد که این کار ستوده‌ای است. این حالت به حالت سفر در وطن مشابهت دارد؛ زیرا نظر بر قدم یعنی سفر از مقامی به

مقامی دیگر و این عین معنی سفر در وطن است و ثابت ماندن در جایگاه قدم در حال سفر، یعنی نظر بر قدم است که آن بینایی یافتن سالک به درجه و منزلت او در آینده‌اش می‌باشد. پس از مرحلهٔ سفر بر قدم، مرحلهٔ نظر سالک آغاز می‌شود و سالک مقامات بس بزرگ را فقط با نظر می‌بیند.

فخرالدّین کاشفی رحمه‌الله در **رشحات** می گوید: نظر بر قدم اشاره به منتهای پیش روی سالک دارد که در مسلک تصوّف برای عروج به مقام وجود و گذشتن از بند خودخواهی و انانّیت است. فخرالدّین کاشفی کتاب مهمّی به نام **اصول النقشبندیه** دارد که در کتابخانهٔ دولتی فرانسه محفوظ است.

۳) سفر در وطن

برای این اصطلاح چند معنی است:

معنی اوّل: در این شکی نداریم که سفر به معنی معروف خود، برای کسب معلومات و توسعهٔ ادراک مفید است. سیر و سفر در روی زمین با مشاهده و تفکّر در مخلوقات، درس و پندی را در ذهن انسان به جای می گذارد و دید گان بصیرت آدمی، متوجّه عظمت و بزرگی خالق لایزال او می گردد.

از این نظر، سفر موجب تفکّر و اندیشهٔ سالم است و همانا خداوند﷿ متفکّران و اندیشمندان در آفرینش آسمان‌ها و زمین را ستوده و آن‌ها را در قطار ذاکران قرار داده است.

خداوند﷿ فرموده است: ﴿ٱلَّذِينَ يَذۡكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمٗا وَقُعُودٗا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمۡ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلۡقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِ﴾[1]. پس از آن سیر کننده‌گان بر روی زمین را مدح فرموده و آن‌ها را در ردیف توبه‌کاران و عبادت کننده‌گان قرار داده است: ﴿ٱلتَّٰٓئِبُونَ ٱلۡعَٰبِدُونَ ٱلۡحَٰمِدُونَ ٱلسَّٰٓئِحُونَ ٱلرَّٰكِعُونَ ٱلسَّٰجِدُونَ ٱلۡأٓمِرُونَ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَٱلنَّاهُونَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ وَٱلۡحَٰفِظُونَ لِحُدُودِ ٱللَّهِ﴾[2] و در سورهٔ تحریم آمده است: ﴿تَٰٓئِبَٰتٍ عَٰبِدَٰتٖ سَٰٓئِحَٰتٖ﴾[3]. در قرآن کریم توجّه خاصّی به سیر کننده‌گان بر روی زمین شده است؛ به دلیل ارزش و اعتبار به آن‌چه بر

---

۱. آن‌هایی که در حال ایستاده و نشسته و افتاده بر پهلو خداوند را یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین تفکّر می‌نمایند. آل عمران/ ۱۹۱.

۲. ایشان توبه کننده‌گان، عبادت کننده‌گان، حمد گوینده‌گان، سفر کننده‌گان در راه خدا، رکوع کننده‌گان، سجده کننده‌گان، امر کننده‌گان به معروف و نهی کننده‌گان از منکر و نگاه دارنده‌گان احکام خداوندند. توبه/ ۱۱۲.

۳. زنان توبه کننده، عبادت کننده و سیر کننده. تحریم/۵.

روی زمیـن در کیفـر متجاوزان جاری می گردد و یا راهنمایی بر تغییرات و تحوّلات در امور زندگی.

خداوندﷻ چهار بار در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿أَفَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ﴾[1] و سه بار می‌فرماید: ﴿قُلۡ سِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ﴾[2] و یک بار فرموده: ﴿أَوَلَمۡ يَسِيرُواْ فِي ٱلۡأَرۡضِ﴾[3]. این تشویق و ترغیبی برای مسلمانان بر سفر و جولان و تحرّک بر روی زمین است تا ایمان‌شان به خداوندﷻ زیاد گردد. آیا این بدان معنی نیست که اساس قاعده صوفیه نقشبندیّه همان اخلاق و روش اسلامی قرآنی است؟

معنی دوم: تفحّص و جستجو از احوال مرشد صالح است. تردیدی نیست که بزرگان مشایخ به سفر مریدان و پرس و جو از مرشد کامل توصیه نموده‌اند. آنها گفته‌اند در چنین حالتی بر سالک لازم است که تمام آنچه را مرشد امر می کند، اطاعت نماید. یقیناً سفر امام غزالی از بغداد به شام و حجاز برای جستجوی مرشد، مثالی از این گونه سفرها است.

---

۱. پس آیا در روی زمین سیر و سفر نکرده اند. حج / ٤٦.

۲. بگو سیر و سیاحت کنید در روی زمین. روم / ٤٢.

۳. آیا در روی زمین سیر و سیاحت نکرده اند؟ روم /۹.

معنی‌سوم: معنی‌معنوی آن است که نقشبندیه به این معنی، نظر دارند. آنان می گویند: معنی معنوی این کلمه عبارت از تصرّف و مهارت سالک برای انتقال از صفات خسیسیّهٔ بشری به صفات فاضلهٔ مَلَکی است و آن سفر از عالم خلق به سوی حق ﷻ است؛ یعنی دوری گزیدن از چیزهای فریبندهٔ دنیا و تقرّب به پادشاه هر دو سرای، یعنی خالق دنیا و آخرت و آن سفر از حال و مقامی است به سوی حال و مقامی نیکوتر و والاتر.

٤) خلوت در انجمن

معنی آن این است که جسمش با خلق و قلبش با پروردگارش است؛ «من در میان جمع و دلم جای دیگرست». خلوت دو نوع است:

نوع اوّل: خلوت مادیّه و آن عبارت از گوشه نشینی سالک برای تعبّد و تفکّر و اندیشه است. این خلوت برای جمع کردن حواس و توجّه و فرو رفتن در حال قلب برای سالک مفید است؛ البتّه این روشن است که هر قدر سالک بر کنترل صفات خارجی و ادارهٔ تمایلات مادّی از عمل خود توانایی پیدا کند، فعّالیّت صفات باطنی او به همان تناسب کشف می گردد و به این وسیله به بهترین شکل به عالم ملکوت تقرّب حاصل می کند.

نوع دوم: خلوت قلب است به گونه‌ای که از ذکر پروردگارش غافل نگردد و حتّی وقتی که با مردم و به کسب و کار مشغول است، قلب او در

حال ذکر بماند و از پروردگار خود غفلت نورزد؛ خداوندﷻ فرموده است: ﴿رِجَالٞ لَّا تُلۡهِيهِمۡ تِجَٰرَةٞ وَلَا بَيۡعٌ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ﴾[1] مقصود در این آیه، معنی دوم است.

در کتاب **تنویر القلوب** آمده است: این مطلب بدان معنی است که قلب سالک در همهٔ احوال و با وجود بودن آن در بین مردم با حق حاضر باشد و از خلق غایب. بسیاری از علمای بزرگ تصوّف نیکو می‌شمارند که سالک پس از آنکه در سلوک خود قدم می گذارد و استقرار حاصل می‌نماید، با مردم باقی بماند و به کار و عمل در کسب حلال مشغول باشد.

شیخ ابوسعید خرازﷺ (متوفی **۲۷۹** هـ ق) گفته است: کسی که از او انواع کرامات سر زند، کامل نیست؛ بلکه کامل کسی است که در بین مردم و خلق می‌نشیند؛ همراه ایشان خرید و فروش می‌نماید؛ ازدواج می کند و با مردم ارتباط دارد و هرگز یک لحظه از خداوند غفلت نمی‌ورزد.

می گویند: صوفی کائن و بائن است؛ یعنی در ظاهر و جسم، با خلق است و در باطن و قلب از آن‌ها جدا است.

---

۱. مردانی که ایشان را تجارت و خرید و فروش از ذکر خداوند باز ندارد. نور/ ۳۷ .

۵) یاد کرد

منظور از یادکرد، همان ذکر است؛ یعنـی همیشه خداوندﷻ را به گونه‌ای که مرشد به او تعلیم داده و بدون غفلت ذکر کند، چه به اسم ذات و چه به نفی و اثبات باشد. در طریقهٔ نقشبندیّه بر ذکر قلبی تأکید فراوان شده است. فایدهٔ ذکر قلبی این است که ذاکر به آواز و حروف و گفتار زبان احتیاج ندارد و می‌تواند حتّی در حین کار و عمل ذکر نماید؛ امّا ذکر لسانی در حال کار و مشغولیّت، خصوصاً در حال مکالمه و حرف زدن با مردم امکان پذیر نیست. ذکر قلبی مداومت را ایجاب می‌کند تا حضور دائم با مذکور، که همان ذات مقدس اللهﷻ است، برای سالک ذاکر که هدف او همین حضور است، به ثبوت بپیوندد و در این هنگام سالک به چشم بصیرت خود درک می‌کند که او در پیشگاه پروردگارش حاضر است و برکات را می‌بیند.

۶) بازگشت

معنی آن، این است که ذاکـر پس از چند مرتبه ذکر کردن ـ مثلاً پس از سه یا پنج مرتبه ـ به مناجات و التجا به خداوندﷻ بازگردد و با زبان خود یا با قلبش بگوید: «اِلَهِیْ اَنْتَ مَقْصُودِیْ وَ رِضَاکَ مَطْلُوبِی». این مناجات

برای طرد همهٔ خیالات ماسوی الله از قلب است تا وجود همهٔ خلق از نظرش محو و فنا گردد.

۷) نگاه داشت

معنی آن، این است که مرید قلب خود را از داخل شدن خواطر و افکار ـ اگر چه برای یک لحظه باشد ـ حفظ کند؛ یعنی اگر چیزی، خواه حق باشد یا باطل، بر قلب او خطور نمود، بر او لازم است که ذکر خود را متوقّف سازد تا افکار و خواطرش دور گردد، سپس از نو به ذکر بپردازد.

در کتاب **مناهج السّیر** نوشتهٔ سیّد ابوالحسن زید مجدّدی فاروقی رحمه الله (طبع دهلی ۱۹۵۷) آمده است: معنی این توقّف این است که سالک باید ثمرهٔ برکاتی را که با مداومت حاصل نموده، با درجهٔ حضور و مشاهده‌ای که با استقامت بر ذکر به آن دست یافته است، حفاظت نماید و ورود خطرات را به قلبش اجازه ندهد. در کتاب **رشحات عین الحیات** (طبع ۱۹۱۳ در کانبی) تألیف فخرالدّین علی کاشفی از سعد الدّین کاشغری رحمه الله نقل شده است که سالک را لازم است تا روزانه یک یا دو یا سه ساعت ـ بر حسب توان خود ـ به حبس ذهن و فکر قلبی‌اش تمرین نماید به گونه‌ای که در قلب او چیزی خطور نکند و جز ذات پاک الله جل جلاله در قلبش چیزی باقی نماند.

بعضی از متصوّفان چنین معتقدند که توقّف، خاصّ ذکر نفی و اثبات (لا اله الا الله) است و آن، این است که معنی ذکر را در قلب خود راسخ و استوار سازد و آن را حبس کند تا معنی دوام یابد و حفظ گردد و آن یعنی: یقیناً هیچ معبودی نیست جز ذات احدیّت و یکتای الله‌ﷻ و اگر نتوانست این نگاه داشت را حاصل کند، برای او حضور قلبی حاصل نمی‌گردد. همانطور که ظاهر است این تلاش به منظور دوام حضور می‌باشد؛ زیرا حضور قلب و حفظ باطن از همۀ خطرات و خیالات، از مهم‌ترین مقاصد صوفیّه است که متصوّفان آن‌را رعایت می‌کنند و آن درجه‌ای از درجات تصوّف است که مشایخ دربارۀ آن، گفته‌ها و نصایح زیادی دارند.

لازم است بدانیم که هدف این نیست که هیچ خاطر و فکری در دل خطور نکند؛ بلکه مفهوم آن، این است که در قلب استقرار نیابد و مانند برگی باشد که به سرعت در آب جاری گذر می‌کند و متوقّف نمی‌گردد.

۸) یادداشت

توجّهی خالص برای مشاهدۀ انوار ذات است و همچنان عین‌الیقین و شهود نامیده می‌شود. بعضی از مشایخ گفته‌اند: مشاهده کنایه از حضور قلب با خداوندﷻ بر دوام است؛ در هر حال بدون زحمت و سعی و

کوشش، این حضور میسّر نمی گردد، مگر پس از گذراندن مقامات جذبه و قطع منازل سلوک. واقعیّت این است که مشاهده پس از فنای کامل و بقای وسیع و گسترده حاصل می گردد. پس مشاهده(یادداشت) ثمرهٔ عمل سالک و عبارت است از حال مرید پس از رسیدن به هدفش و گاهی ثمرهٔ ذکر، مراقبه یا مساعدت مرشد است. سالک پس از قطع همهٔ موانع به مشاهده می رسد.

حضرت خواجه عبیدالله احرار رحمه الله گفته است: این کلمه، مشاهدهٔ حق را به محبّت ذاتی معنی می‌دهد و آن حضوری است که غیابی در آن نیست؛ محبّت سالک را به صورت دایمی می‌پوشاند. همچنین گفته شده که یادکرد دوام بر ذکر است و رجوع (بازگشت) بدین معنی است که سالک پس از هر توقّفی از ذکر به قلب خود رجوع کند و بگوید: ای خدای من! تو مقصود من هستی و رضای تو مطلوب من است و توقّف، حراست قلب و حفاظت همین حالت است بدون آن‌که چیزی را بیان کند؛ لذا مشاهده، دوام حفاظت این حالت و نگاه داشتن حضور است.

امّا کلمات سه گانه که خواجه بهاءالدّین نقشبند رحمه الله بر این قواعد هشتگانه اضافه کرده است، عبارت‌اند از: وقوف زمانی، وقوف عددی و وقوف قلبی.

۹) وقوف زمانی

وقوف زمانی، محاسبهٔ قلبی است و معنایش این است که بر سالک لازم است که پس از گذشت دو یا سه ساعت، ذکر را قطع نماید و به احوال نفس خود توجّه کند که در این زمان چگونه بوده و بر او چه گذشته است؛ اگر در حالت حضور با ذات اقدس احدیّت الله سبحانه و تعالی بوده است، شکر خداوند جل جلاله را به دلیل حصول این توفیق به جای آورد و اگر در حالت غفلت به سر برده است، از خداوند جل جلاله طلب بخشش کند و به او رجوع نماید.

۱۰) وقوف عددی

وقوف عددی حفظ عدد فرد در ذکر نفی و اثبات (لا اله الا الله) به سه یا پنج مرتبه است. بعضی از سالکان توانایی بیست و یک بار ذکر را در یک نفس دارند. این مراقبت عددی، وقوف عددی نامیده می‌شود که سالک به ضبط و نگاه داشت نَفَس خود بر ذکر به عدد فرد آگاه و بیدار است. این ذکر به قلب و به باطن است و همچنین شمارش آن به قلب و ضمیر است نه به زبان. این وقوف، ثمرهٔ معنوی بزرگی دارد که یقیناً آن را مشایخ و مریدها تجربه کرده‌اند و آن از بدیهیّات طریقه است.

مولانا عبدالرّحمن جامی رحمه‌الله در **رساله نوریه** خود ـ که خطّی است و در کتابخانهٔ مصر نگه‌داری می‌شود ـ گفته است: حکمت وقوف عددی، درک و شناخت سالک است که چه وقت و در کدام عدد از ذکر، ثمرهٔ آن برایش حاصل می‌گردد. اگر به بیست و یک مرتبه رسید و ثمرهٔ معنوی آن‌را احساس نکرد، علامت واضح بر نقصان شروط آن است و همچنین او مراقب عدد باشد تا درک کند که در کدام عدد برایش برکت حاصل می‌شود و اگر تا عدد بیست و یکم برکتی برای او حاصل نگردید، باید نقص کار خود را جستجو و پیدا کند.

حضرت خواجه محمّد بهاءالدّین نقشبند رحمه‌الله گفته است: هدف این وقوف عددی نگاه داشتن فکر سالک و عقل اوست تا عقل و فکرش زیاده‌روی نکند و این‌جا و آن‌جا نرود. خواجه علاءالدّین عطّار رحمه‌الله گفته است: ثمرهٔ کثرت ذکر مهم نیست؛ بلکه مهم بیداری و مراقبت بر ذکر است که در وقوف زمانی و عددی متحقّق می گردد و به دست می‌آید.

۱۱) وقوف قلبی

حضرت شیخ عبدالله دهلوی رحمه‌الله گفته است: وقوف قلبی عبارت از هوشیاری سالک به حال قلب خود با مراقبت آن است و تلاش برای آگاهی

به اینکه قلبش ذاکر است یا نه؟ بر او لازم است که با قلب خود به ذات احدیّت ﷻ توجّه کند بدون آن‌که قلب یا اسم را تصوّر نماید. پس وقوف قلبی، نگهبانی قلب است تا دایماً خداوند ﷻ را ذکر کند و از او غافل نگردد و قصد او از ذکر، مذکور یعنی ذات یکتای الله باشد نه مجرّد کلمه.

خواجه محمّد بهاءالدّین نقشبند رحمه الله عقیده دارد که وقوف قلبی از وقوف زمانی و عددی مهم‌تر است؛ زیرا با وجود اهمیّت وقوف عددی و زمانی برای حصول برکات، باز هم فقدان این دو وقوف در سلوک صوفی مؤثّر نیست؛ لیکن وقوف قلبی ضروری است؛ لذا اگر سالک ذاکر، این وقوف را از دست دهد و ذکرش مجرّد حرکت زبان با قلب گردد بدون آن‌که هوشیاری و آگاهی و بینش داشته باشد، تردیدی نیست که او چیزی به دست نیاورده است.

سیّد عبدالله نقشبندی

خادم خانقاه مشایخ کبار طریقهٔ نقشبندیّه